

కోవిడ్-19

నివారణకు సమన్వయ గైడ్



సత్వర చర్య మరియు అదుపుచేసే పద్ధతులు

ఏయన్యమ్, ఆశా, ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూల వైద్యసిబ్బంది కొరకు శిక్షణా నైపుణ్యాలు



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





విషయసూచిక

టూల్ కిట్ గురించి	3
టూల్ కిట్ ఎలా ఉపయోగించాలి?	4
శిక్షణ పద్ధతులు	5
శిక్షణ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం	6
సీజన్-1: కోవిడ్-19 పరిచయం మరియు నియంత్రణ గురించిన సమాచారం	7
సీజన్-2: నివారణ: సమాజంలో సురక్షితమైన పద్ధతులు	8
సీజన్-3: సమూహం యొక్క నిఘా	9
సీజన్-4: సహాయక ప్రజా ఆరోగ్య సేవలు: సమూహాలు మరియు గృహాలు	10
సీజన్-5: వివక్షను మరియు నిందను చాకచక్యంగా నిర్వహించడం.	11
సీజన్-6: క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది (Flws) వ్యక్తిగత భద్రత.	12
సీజన్-7: పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేకమైన సమాచార నైపుణ్యాలు	13
FAQ'S ఆషా కోవిడ్-19 గురించి ఇంకా తెలుసుకోవల్సిన ముఖ్యమైన విషయాలు	14
అనుబంధం 1: స్టైడ్స్ ప్రకారం శిక్షకుడి నోట్స్	17



టూల్ కిట్ గురించిన వివరణ..?

పరిచయం

2020 జనవరిలో చైనాలోని హుబి ప్రాంతంలో తొలిసారిగా వెలుగులోకి వచ్చిన కరోనావైరస్ అత్యంత ప్రమాదకర వైరస్ గా ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ ప్రకటించింది. ప్రపంచం నలుమూలలా వ్యాప్తి చెందుతోంది కాబట్టి కరోనా వైరస్కు అత్యయికస్థితిని కూడా ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ నిర్ధారించింది. అప్పటినుండి ఇప్పటిదాకా దాదాపు 119 దేశాలు ఈ మహమ్మారి బారిన పడ్డాయి. భారతదేశంలోని కేరళలో 2020 జనవరి 30న కోవిడ్-19 కేసు వెలుగులోకి వచ్చింది. నెమ్మదిగా విజృంభిస్తున్న ఈ కోవిడ్-19ను నియంత్రించడం, వ్యాప్తి చెందకుండా సరైనదిశలో అదుపుచేయడం మనందరి బాధ్యత, ముఖ్యంగా క్షేత్రస్థాయి వైద్యసిబ్బంది గురుతర బాధ్యత. లేకపోతే సమాజం మొత్తం ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది.

యనిసెఫ్ మరియు ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థలు కోవిడ్-19ను నియంత్రించడానికి భారతదేశానికి పూర్తి స్థాయిలో మద్దతును ఇస్తున్నాయి.

కోవిడ్-19 టూల్ కిట్ ను ఎవరు ఉపయోగించాలి..?

ఆరోగ్య విభాగానికి చెందిన సంస్థలు అనగా ఏఎన్ఎం (ANM) మరియు ఆషా (ASHA) తో కేటాయించబడిన కోవిడ్-19 శిక్షణ తీసుకున్న వారు శిక్షణా మాడ్యూల్ ఉపయోగించాలి. ఈ మాడ్యూల్ ను ఒక గంట లేదా పెద్ద శిక్షణలో భాగంగా లేదా నిర్దిష్ట శిక్షణలో ఉపయోగించాలి.

ఫంక్షనల్ ఆరోగ్య కార్యకర్తల బాధ్యత.

ఏయన్యమ్-ఆరోగ్యం (డీఎస్ఓ/యం.వోల సారధ్యంలో)
<p>(a) సామాజిక దూరంలో పాటు నివారణ మరియు నియంత్రణ చర్యలపై సమాచారం అందించడం.</p> <p>(b) అపోహలు మరియు తప్పుడు భావనలు తొలగించడం;</p>
<p>2. డీఎస్ఓకి (DSO) వీటిపై మద్దతు ఇవ్వడం</p> <p>(a) ఎస్ఓపీలు (SOP) ప్రకారం సంప్రదింపుజాడ కనుగొనడం</p> <p>(b) హెచ్ఆర్జి మరియు పట్టణ/గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మద్దతునిచ్చే సేవల కోసం ఇంట్లోనే స్వీయ నియంత్రణ పాటించడం (హోం కోరంటైన్), ఇంట్లోనే సంరక్షణ మరియు మద్దతునిచ్చే సేవలను అమలు చేయడం.</p> <p>(c) మనోసామాజిక సంరక్షణ మరియు అపవాదు మరియు వివక్షల్ని పరిష్కరించడం.</p>
<p>3. నివేదన మరియు ప్రతిస్పందన</p>
<p>4. బృందభద్రత మరియు నివారణ.</p>
<p>5. సహాయ పర్యవేక్షణ (సమిష్టి పర్యవేక్షణ)</p>

ఆరోగ్యం-ఆషా (ASHA), సీహెచ్వీ (CHV) (పట్టణ ప్రాంతాలలో) మరియు ICDS (ఐసీడిఎస్)- ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూ (AWW). ఏఎన్ఎం (ANM) మరియు సీడిపీఓ (CDPO) మార్గదర్శకత్వం క్రింద
<p>1. అంతర-వ్యక్తిగత కమ్యూనికేషన్ ద్వారా కమ్యూనిటీలో చైతన్యం కలిగించడం</p> <p>(a) సామాజిక దూరంలో పాటు నివారణ మరియు నియంత్రణ చర్యలపై సమాచారం అందించడం.</p> <p>(b) అపోహలు మరియు తప్పుడు భావనలు తొలగించడం;</p>
<p>2. ఈ క్రింది వాటితో సహా ఇంటింటికి వెళ్లి నిఘా చేయడంలో ఏఎన్ఎం (ANM)/ సూపర్ వైజర్లకి సహాయం చేయడం</p> <p>(a) హెచ్ఆర్జీ (HRG) మరియు సంభాష్య కేసులు గుర్తించడంలో</p> <p>(b) పట్టణ మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వైద్య సేవలను తీసుకునేలా చేయడం</p> <p>(c) మనోసామాజిక సంరక్షణ మరియు అపవాదు మరియు వివక్ష తొలగించడం</p>
<p>3. నివేదన మరియు ప్రతిస్పందన</p>
<p>4. స్వీయ-నివారణ/భద్రత</p>
<p>5. కోవిడ్ 19 ఐకాసీ (IEC) సామగ్రిలు ఉపయోగించడం.</p>



టూల్ కిట్ ఎలా ఉపయోగించాలి?

టూల్ కిట్లో ఈ క్రిందవి ఉన్నాయి:

1. శిక్షణ కోసం సమన్వయకర్త గైడ్ (ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలు (FLWలు) శిక్షణ కోసం డీఎస్ఓలు (DSO) ఉపయోగించాలి).
2. శిక్షణ కోసం సమర్పణ వీసీ (VC) సమయంలో డీఎస్ఓ (DSO) చే ఉపయోగించబడుతుంది.
3. ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలు (FLWలు) కోసం సూచనగా వివిధ అంశాలు కోసం చేయవలసిన 5 విషయాలతో కర పుస్తకం. (పీడిఎఫ్ వాట్సాప్పై లోడ్ చేయబడగలదు మరియు ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలకు (FLW) ఉపయోగకరంగా ఉండగలదు.)

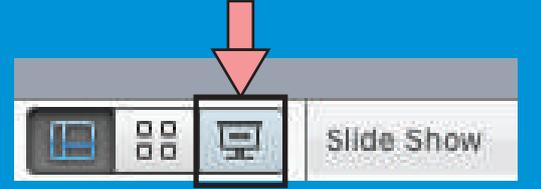
సమన్వయకర్త గైడ్ మరియు సమర్పణలు ట్రైనర్ ఉపయోగించాలి. శిక్షణా సమావేశాలు ఎలా నిర్వహించాలి అన్న విషయాలపై ట్రైనర్కు సమన్వయ కర్త గైడ్ సూచనలు ఇస్తుంది. సెషన్స్ పవర్ పాయింట్ సమర్పణను అనుసరిస్తాయి. చర్చించడానికి ముందు ట్రైనర్ ఆమె/అతడు సమావేశాలు మరియు సమర్పణ గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి. అదేవిధంగా లాక్డౌన్లో ఉన్న రాష్ట్రంలోని జిల్లాలు మరియు క్లస్టర్స్ గురించి, వాటి ప్రస్తుత స్థితి గురించి తెలుసుకుని ఉండాలి. పట్టణ ప్రాంతాలలో పనిచేసే యథేచ్ఛా శిక్షణా సమయంలో మాత్రమే, శిక్షకుడు సెషన్ నెంబర్ 7ను ఉపయోగించాలి. ఎందుకంటే ఇది వారికి కొన్ని ఆయా ప్రాంతాల నిర్దేశిత విషయాలను అందిస్తుంది.

సమావేశం చివరిలో ఇచ్చిన స్వీయ-అంచనాను సమావేశం గురించి అర్థం చేసుకున్నది తనిఖీ చేయడానికి గాను పాల్గొన్నవారు ఉపయోగించవచ్చు.

స్వీయ అంచనా ఒక కేస్ అధ్యయనం లేదా తనిఖీ జాబితా. అన్ని సూచనలు సమన్వయకర్త గైడ్ లో ట్రైనర్కి ఇవ్వబడినవి. సమావేశాలకు చెందిన తదుపరి రీడింగ్స్ సరళమైన పాకెట్ రిఫరెన్స్గా ఇవ్వబడినవి.

ఇవి పాల్గొనే వ్యక్తులతో పంచుకోవచ్చు. పాల్గొన్న వ్యక్తులు రీడింగ్స్ ద్వారా సమాచారం తెలుసుకోవాలని ఆశించడమైంది. పాకెట్ రిఫరెన్స్ పీడిఎఫ్ (PDF) ఇవ్వబడుతుంది మరియు వాట్సాప్ స్కీన్పై కనిపిస్తుంది.

ట్రైనర్ సమర్పణ మోడ్లో పవర్ పాయింట్ సమర్పణ నిర్వహించడానికి తప్పనిసరిగా జాగ్రత్తపాించాలి. స్లైడ్ షో మోడ్లోకి మారడానికి, చూపించిన విధంగా ఆదేశాలు అనుసరించాలి.



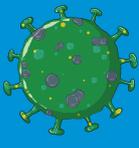
*రిబ్బన్ ఉపయోగించి మీ సమర్పణ ఆరంభం నుండి స్లైడ్ షో ప్రారంభించడానికి, కేవలం

1. స్లైడ్ షో ట్యాబ్కి వెలిగేట్ కావాలి.
2. ఆరంభం నుండి ఎంచుకోవాలి.

*మీ డెక్ లోపల ప్రస్తుతం మీరు ఉన్న స్లైడ్తో సంబంధం లేకుండా, ఆరంభం నుండి ఎంచుకోవడం వలన మీ సమర్పణలో మొదటి కనిపించని స్లైడ్ నుండి మీ సమర్పణని ఆరంభిస్తుంది.

*సమర్పణ మోడ్ లో శిక్షకుడు పవర్ పాయింట్ సమర్పణని ఉపయోగించడంలో జాగ్రత్తపాించాలి. స్లైడ్ షో మోడ్లోకి మారడానికి, ఇక్కడ చూపించిన విధంగా సూచనలు అనుసరించాలి.





COVID-19

శిక్షణా లక్ష్యాలు

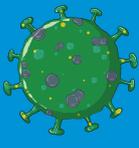
శిక్షణా లక్ష్యాలు

శిక్షణ చివరిలో ఆషా (ASHA)/ఎఎన్ఎం (ANM)/ ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూలు (AWW), ఇతర కమ్యూనిటీ కార్యకర్తలు ఈ క్రిందివి చేయగలరు:

- కమ్యూనిటీ నిఘా ప్రక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడం (త్వరగా గుర్తించడం మరియు నివేదన)
- కమ్యూనిటీ/కుటుంబ మద్దతు వ్యవస్థలతో సహా సన్నద్ధత, నివారణ మరియు నియంత్రణపై ప్రజా ఆరోగ్యం సేవలతో కమ్యూనిటీ అనుబంధాన్ని బలోపేతం చేయడం (ఇంట్లోనే ఏకాంతంగా గడపడం, ఇంట్లోనే సంరక్షణ, అపవాదు మరియు వివక్ష).
- ప్రతిస్పందన మరియు ప్రజా ఆరోగ్య చర్యలు నియంత్రణ (సురక్షితమైన ప్రవర్తనలు మరియు లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందితే త్వరగా స్వయంగా నివేదించడం) మరియు తప్పుడు సమాచారం మరియు వదంతుల్ని పర్యవేక్షించి పరిష్కరించే చర్యలు పెంపొందించడం.
- కోవిడ్ -19 సంక్రమించడం నుండి ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బందికి రక్షణ.

విజ్ఞానం	వైపుణ్యాలు
సమూహం అదుపు చేయడంలో మరియు కమ్యూనిటీ సంక్రమణ సమయంలో కేసు నిర్వచనాలు మరియు త్వరగా గుర్తించడానికి లక్షణాలు తెలియచేయడం.	ఆరోగ్యాన్ని త్వరగా కోరుకోవడంతో సహా కోవిడ్ -19 నివారణ మరియు నియంత్రణ చర్యలలో కమ్యూనిటీ ప్రమేయం మెరుగుపర్చడానికి అంతర-వ్యక్తిగత కమ్యూనికేషన్.
కమ్యూనిటీ నిఘా మరియు నివేదన ప్రక్రియ	హెచ్ఆర్ జీల (HRG) నిర్వహణ (గుర్తింపు, పర్యవేక్షణ మరియు నివేదన) మరియు సమాచారం తెలియచేయడం.
అనుమానాస్పద కేసుల విషయంలో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు మరియు నివారించడానికి తీసుకోవాల్సిన నియమాలకు సంబంధించిన సమాచారం. (లక్షణాలు కనిపించినవి, లక్షణాలు కనిపించనవి)	ఆందోళనలు, భయాలు, అపవాదు మరియు వివక్షల్ని నిర్వహించడంలో సహాయ వాతావరణాన్ని రూపొందించడం మరియు నిర్వహించడం మరియు అత్యధిక ప్రమాదం గల గ్రూప్స్ కి సహాయం చేయడం, స్వీయ-నివేదన, కోవిడ్ -19 ఐఈసీ సామగ్రిల్ని ప్రభావవంతంగా ఉపయోగించడం.
స్వీయ నియంత్రణ, ఇంటిరక్షణ మరియు అపోహలు, వివక్షలు, వ్యక్తిగత నివేదిక, చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడం, సమూహాల పట్ల అవగాహనతో ఉండడం (ప్రయాణపు వివరాలు, ఏయే వ్యక్తులను కలిసినది, ఏయేదేశాల నుండి వచ్చినది తెలిసి ఉండడం.)	కోవిడ్ 19 ఐఈసీ (IEC) సామాగ్రిలను ప్రతిభవంతంగా ఉపయోగించడం, కాంటాక్ట్ ఆచూకీ తీసే సమయంలో చేతులు కడగడం, సామాజిక దూరం పాటించడం, దగ్గే సమయంలో సరైన జాగ్రత్తలు పాటించడం మరియు కలుసుకున్న వారి జాడ తెలుసుకునే సమయంలో వైద్యపరమైన మాస్కు సరిగా ఉపయోగించడంవంటి రక్షణ చర్యలు.





COVID-19

శిక్షణా జాబితా పట్టిక

సమావేశం 1: కోవిడ్-19ని అర్థం చేసుకోవడం, కేసు నిర్వచనాలు
ఆరోగ్య సిబ్బంది /ఐసీడిఎస్ (ICDS) కార్యకర్తలు/ఇతరుల
పని మరియు బాధ్యత.

15 నిమిషాలు

సమావేశం 2: ఈ క్రింది వాటి పై కమ్యూనిటీ సమాచారాన్ని నిర్వహించడం:
a. నివారణ సేవలు:
కమ్యూనిటీ స్థాయిలో కోవిడ్ -19 వ్యాప్తిని ఎదుర్కోవడంలో
సన్నద్ధతను తెలియచేయడానికి ఆషా (ASHA) ఏఎన్ఎం
(ANM)/ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW)

20 నిమిషాలు

సమావేశం 3: కమ్యూనిటీ నిఘా అర్థం చేసుకోవడం

10 నిమిషాలు

సమావేశం 4: సహాయక ప్రజా ఆరోగ్య సేవలు: సమాజం మరియు గృహాలు.
a. నియంత్రణ సేవలు (ఇంట్లో ఏకాంతంగా గడపడం, ఇంట్లో
సంరక్షణ, అపవాదు మరియు వివక్ష మరియు హెచ్ఆర్జీ
(HRG) కోసం సహాయక సేవలు (5 నిమిషాలు).
b. అపోహలు మరియు తప్పుడు భావనలు నిర్వహణ;
సమూహాలు అదుపు చేయడం ద్వారా నివేదికలు మరియు
ప్రతిస్పందన, మహమ్మారి దశలో సమాజం సంక్రమణ
(5 నిమిషాలు).
c. కోవిడ్ -19 పై ఐఈసీ (IEC) యొక్క ప్రభావవంతమైన
వాడకం.

15 నిమిషాలు

20 నిమిషాలు

సమావేశం 5: అపవాదు మరియు వివక్షలు నిర్వహణ

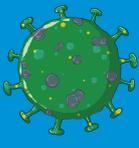
10 నిమిషాలు

సమావేశం 6: తెలియచేయడం, భద్రత మరియు నివారణ

సమావేశం 7: పట్టణ ప్రాంతాలలో ప్రత్యేకంగా సమాచారం తెలియచేయడం
అవసరం

10 నిమిషాలు





COVID-19

సమావేశం 1: సన్నద్ధత మరియు ప్రతిస్పందన కోసం కోవిడ్ -19 సమాచారం పరిచయం

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- కోవిడ్ 19 గురించి ముఖ్యమైన సందేశాలను పాల్గొన్న వ్యక్తులు గుర్తు చేసుకోగలరు.
- కాంటాక్ట్ జాడను నిర్వహించడంలో పాల్గొనే వ్యక్తులు పునరుశ్చరణ (రిక్వైర్) చేసుకోగలరు.
- ఆరంభంలోనే గుర్తించడానికి లక్షణాలు గురించి తెలియచేసే తనిఖీ జాబితాను పాల్గొనే వ్యక్తులు ఇవ్వగలరు.

వ్యవధి: 10 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:

సమన్వయకర్త ఇలా అనాలి:



స్లైడ్ 1: కోవిడ్ 19 ప్రతిస్పందన మరియు అదుపు చేసే విషయం పై శిక్షణకు సుస్వాగతం.

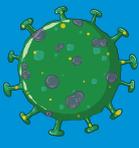
స్లైడ్ 2-3: ఈ శిక్షణలో మనం ఆరు ప్రధానమైన అంశాలు మరియు మన బాధ్యతలు గురించి మాట్లాడబోతున్నాం.

1. ప్రతీ వైద్య లేదా ఆరోగ్య సిబ్బంది లేదా ఇతర కార్యకర్తలు చేసే పని గురించి మరియు కోవిడ్-19 గురించి ఆమె లేదా అతను అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరమున్న విషయం గురించి ఈ సమావేశం వివరిస్తుంది.
2. చేతి శుభ్రత, శ్వాసకోశాల పరిశుభ్రత, సామాజిక దూరం మరియు హెచ్ఆర్జీ (HRG) పై సమాజానికి ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW) ఇచ్చే సమాచారం మరియు విజ్ఞానం గురించి ఈ విభాగం మాట్లాడుతుంది.
3. ఈ సమావేశం కాంటాక్ట్ జాడ నియమాలు, కాంటాక్ట్ ని ఎలా గుర్తించాలి, అనుమానిత వ్యక్తులకి మద్దతు ఇవ్వడానికి ఉన్న మార్గదర్శకాలు ఏమిటి, లక్షణాలు కలిగి ఉండటం లేదా లక్షణాలు కనిపించకపోవడం గురించి సమావేశం చర్చిస్తుంది.
4. సమాజంలో కోవిడ్ -19ని పరిష్కరించడంలో కమ్యూనిటీ నెట్వర్క్స్ బాధ్యత ఏమిటి, కావల్సిన సేవలు ఏమిటి: పట్టణం మరియు గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఇంట్లో సంరక్షణ, ఇంట్లో ఏకాంతంగా గడపడం.
5. ఈ సెషన్ కరోనావియస్ చుట్టూ ఉన్న అపోహలు మరియు దురభిప్రాయాలు మరియు వివిధ స్థాయిలలో ప్రవర్తనలకు కళంకం కలిగించే అనేక భయాలతో వ్యవహరిస్తుంది. ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ పాత్ర ఏమిటి మరియు ఆమె ఏమి చేయగలదు
5. ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా ప్రభావానికి గురైన వేలాదిమంది కమ్యూనిటీ సభ్యులకు సందేశం చేరుకోవడానికి ఆరోగ్య విభాగ సిబ్బంది పని చేస్తారు. అయితే వారు తమ వ్యక్తిగత భద్రత కోసం సంరక్షణ చర్యలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

స్లైడ్ 4: వీటిని నెరవేర్చడానికి, వివిధ సంస్థలు వహించే బాధ్యత ఏమిటి. ఆషా (ASHA), ఎఎన్ఎం (ANM) మరియు అంగన్ వాడి కార్యకర్త, స్వచ్ఛాగ్రహి మరియు కిసాన్ మిత్ర వంటి ఇతర ఆరోగ్య విభాగానికి చెందిన సంస్థలు. మనకు ఎస్ హెచ్ జీ (SHG) గ్రూప్ నాయకులైన జివీకా దీదీలు లేదా కుడమశ్రీ లేదా ఎన్ఆర్ఎల్ఎం (NRLM) సభ్యులు వంటి వారు కూడా ఉన్నారు. వివిధ రకాలుగా సహాయం చేయవలసిందిగా వీరిని జిల్లా నిఘా అధికారిని వీరిని కోరుతారు.

స్లైడ్ 5: ఈ కరోనా వైరస్ చుట్టూ ఉన్న అనేక అపోహలు, దురభిప్రాయాలు, మరియు వివిధ స్థాయిలో ఎదురయ్యే దుష్ప్రవర్తన కలిగించే అనేక భయాలతో వ్యవహరిస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో యెఫ్ఎల్డబ్ల్యూ పాత్ర ఏమిటి, ఆమె ఎలాంటి నివారణ చర్యలు చేపట్టగలదు..?





COVID-19

సమావేశం 2: నివారణ: సమాజంలో సురక్షితమైన పద్ధతులు

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- పాల్గొన్న వ్యక్తులు సమాజం మరియు గృహాలలో నివారణా పద్ధతులు గురించి వివరించగలరు.
- కోవిడ్ -19 వ్యాపించడం నివారించడానికి ఇంట్లో మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో తీసుకోవలసిన నివారణా చర్యలు తనిఖీ జాబితాని పాల్గొనే వ్యక్తులు ఇవ్వగలరు.

వ్యవధి: 20 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:



స్లైడ్ 6: ఈ సమావేశంలో మనం నాలుగు విషయాలు చూడబోతున్నాం:

1. చేతి పరిశుభ్రత
2. శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రత
3. సామాజిక దూరం
4. అత్యధిక ప్రమాదం కలిగిన సమూహాలు

స్లైడ్ 7-8: ఇది సంక్రమించే విధానాలు గురించి మరియు ఇన్సెక్షన్ ని ఈ క్రింది విధంగా ఎలా నివారించాలి చర్చిస్తుంది.

- 1) చేతి పరిశుభ్రత, ఏమి చేయాలి మరియు ఏమి చేయరాదు.

స్లైడ్ 9: 2) శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రత: చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి.

స్లైడ్ 10: శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రత పై మరియు ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW) ఏ విధంగా సమాచారం తెలియచేస్తుంది విషయాలు ప్రెజ్ కేస్ అధ్యయనం. సమన్వయకర్త కేస్ అధ్యయనం చదువుతారు, చర్చకు సమయం ఇస్తారు మరియు తదుపరి ముగిస్తారు.

స్లైడ్ 11: 3) సామాజిక దూరం, ఇది ఏమిటి మరియు చేయాల్సినవి మరియు చేయకూడనివి.

స్లైడ్ 12: 4) మన అత్యధిక ప్రమాదం కలిగిన సమూహాలు గురించి సంరక్షణవహించడం: అత్యధిక ప్రమాదం కలిగిన గ్రూప్స్ ఎవరు మరియు ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW) వాటిని ఎలా గుర్తిస్తుంది.

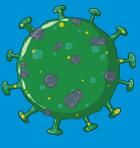
స్వీయ-అంచనా: 5 నిమిషాలు

అ. ఈ క్రింది వాటి కోసం సమాజం స్థాయిలో కోవిడ్-19 వ్యాపించడాన్ని అదుపుచేయడానికి మీరు తప్పనిసరిగా ఇవ్వవలసిన అయిదు సందేశాలు జాబితా.

1. చేతి పరిశుభ్రత
2. శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రత
3. సామాజిక దూరం

ఇ. అత్యధిక ప్రమాదం కలిగిన గ్రూప్స్ ని మీరు ఏ విధంగా గుర్తిస్తారు.





COVID-19

సమావేశం 3: కమ్యూనిటీ నిఘా

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- పాల్గొన్న వ్యక్తులు అనుమానితులు ఎవరు మరియు కాంటాక్ట్ ఎవరు అని వివరించగలరు.
- కాంటాక్ట్ రకాలు మరియు వారి ప్రమాద స్థాయిల జాబితాని పాల్గొన్న వ్యక్తులు ఇవ్వగలరు.
- లక్షణాలు కలిగిన మరియు లక్షణాలు కనిపించని కేసులు కోసం కేటాయించబడే సేవలు పై సమాచారం ఇవ్వడం గురించి పాల్గొన్న వ్యక్తులు సక్రమమైన అవగాహన కలిగి ఉంటారు.



వ్యవధి: 10 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:

- స్లైడ్ 13:** ఈ సమావేశంలో మనం ఇవి చూడబోతున్నాం.
- కాంటాక్ట్ రకాలు
 - కాంటాక్ట్ జాడ గుర్తించే ఎస్ఓపీ (SoP)
 - కాంటాక్ట్ కోసం ఇవ్వబోయే సలహా
 - కమ్యూనిటీ నిఘా కోసం సమాచారం తెలియచేయడం

స్లైడ్ 14: యుఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ ఒక కాంటాక్ట్ మరియు అనుమానిత వ్యక్తి మధ్య తేడాను గుర్తించడంతో పాటు ఆ కాంటాక్ట్ మరియు అనుమానిత వ్యక్తులకు సంబంధించిన నిర్వచనం ఈ స్లైడ్ చూపిస్తుంది.

స్లైడ్ 15: కాంటాక్ట్ రకాలు: అత్యధిక ప్రమాదం మరియు తక్కువ ప్రమాదం గల కాంటాక్ట్.

స్లైడ్ 16: సమాజం ఆధారిత కాంటాక్ట్ జాడని గుర్తించడాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి.

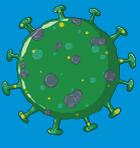
స్లైడ్ 17: లక్షణాలు కలిగిన కాంటాక్ట్ ఎవరు, సలహా ఏమని ఇవ్వాలి మరియు లక్షణాలు కనిపించని కాంటాక్ట్ ఎవరు మరియు ఎలాంటి సలహా ఇవ్వాలి.

- స్లైడ్ 18:**
- సమన్వయకర్త కేస్ పరిస్థితి చదువుతారు మరియు తదుపరి పాల్గొంటున్న వ్యక్తుల్ని సమాధానం చెప్పవలసిందిగా అడుగుతారు.
 - ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW) ఏమి చేయగలదు అంశంపై అవకాశమున్న సమాధానాలు చర్చించండి.

స్వీయ-అంచనా:

1. కాంటాక్ట్ రకాలు ఏమిటి
2. లక్షణాలు కలిగిన మరియు లక్షణాలు కనిపించని కాంటాక్ట్ గా వర్గీకరించే లక్షణాలు జాబితా చేయండి.
3. కమ్యూనిటీ నిఘా నియమాలు అనగా ఏమిటి?



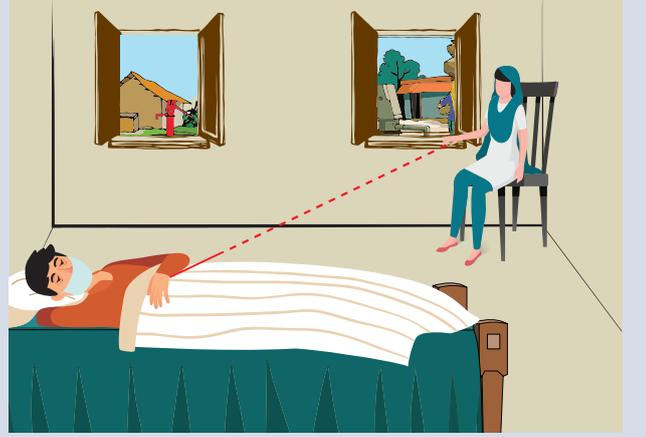


COVID-19

సమావేశం 4: సహాయక ప్రజా ఆరోగ్య సేవలు: సమాజం మరియు గృహాలు

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- కోవిడ్ -19 కోసం కమ్యూనిటీ సహాయాన్ని కలిగించడాన్ని ఆరంభానికి కావల్సిన ప్లాప్స్ ని పొల్గొంటున్న వ్యక్తులు అర్థం చేసుకోగలరు.
- అనుమానిత కేసులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు కోసం ఇంటి సంరక్షణ మరియు ఇంట్లో ఏకాంతాన్ని కేటాయించడానికి సేవలు గురించి పొల్గొన్న వ్యక్తులు అర్థం చేసుకోగలరు మరియు సమాచారం ఇవ్వగలరు.
- కోవిడ్-19 వ్యాపించకుండా నివారించడానికి ఇంట్లో మరియు బహిరంగ ప్రదేశాలలో తీసుకోవలసిన నివారణా చర్యల తనిఖీ జాబితా పొల్గొన్న వ్యక్తులు ఇవ్వగలుగుతారు.



వ్యవధి: 15 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

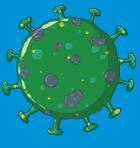
ప్రక్రియ:

- స్లైడ్ 19:** ఈ సమావేశంలో మనం మూడు విషయాలు చూడబోతున్నాం;
- a. సమాజం స్థాయిలో సహాయక వాతావరణాన్ని కలిగించడంలో ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) బాధ్యత.
 - b. ఇంట్లో ఏకాంతానికి మరియు ఇంటి సంరక్షణకు సురక్షితమైన ప్రవర్తనలు ఆరంభించడానికి మరియు సరైన సమాచారాన్ని ఇవ్వడానికి ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) బాధ్యత
- స్లైడ్ 20:** ప్రతిస్పందన మరియు అదుపు చేయడం-సహాయక వాతావరణం కలిగించండి. సమాజం స్థాయిలో సహాయక వాతావరణాన్ని కలిగించడానికి ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ మరియు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఏమి చేయాలి విషయంపై స్లైడ్ చదవండి.
- స్లైడ్ 21:** కేస్ అధ్యయనం. కేస్ అధ్యయనం చర్చించండి. పబ్లిక్ లో సురక్షితమైన పద్ధతుల్ని అనుసరించడంలో ప్రభావితం చేసే వారి బాధ్యతని మరియు ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూలు ఏ విధంగా చేయగలరు ప్రధానంగా చూపించడానికి సమాధానాలు ఉపయోగించండి..
- స్లైడ్ 22:** ఇంట్లో ఏకాంతంగా గడపడం: సంభాష్య సంక్రమణ వ్యక్తి కోసం సురక్షితంగా ఉండండి. ఒకవేళ అనుమానిత వ్యక్తి ఉన్నట్లయితే వారి కోసం కావల్సిన ఇంటి సంరక్షణ గురించి ఈ స్లైడ్ మాట్లాడుతుంది.
- స్లైడ్ 23:** ఇంటి సంరక్షణ-వాతావరణాన్ని సురక్షితంగా ఉంచండి. ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలు (FLW) కమ్యూనిటీకి తెలియచేయడానికి ఇళ్లను సురక్షితంగా ఉంచడానికి సురక్షితమైన పద్ధతులు వివరించడానికి ఈ స్లైడ్ ఉపయోగించాలి.
- స్లైడ్ 24:** ఇంటి ఏకాంతం: కుటుంబ సభ్యులు సురక్షితంగా ఉండడం. ఏకాంతంలో ఉన్న వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులు కోసం ఈ స్లైడ్ సురక్షితమైన ప్రవర్తనలు వివరిస్తుంది.

స్వీయ-అంచనా: 5 నిమిషాలు

1. ఇంటి సంరక్షణ పై మీకు మార్గదర్శకత్వం వహించడానికి మీరు తెలియచేసే 5 విషయాలు జాబితా చేయండి.
2. కోవిడ్ -19 పై సమాజం ప్రమేయానికి గాను మీరు తీసుకునే 5 చర్యలు జాబితా చేయండి.





COVID-19

సమావేశం 5: అపవాదు లేదా కళంకం మరియు వివక్షలను నిర్వహించడం

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- a సమాజంలో కోవిడ్ -19 కళంకం లేదా అపవాదుని ఎందుకు కలిగిస్తోంది అని పాల్గొన్న వ్యక్తులు అర్థం చేసుకోగలరు మరియు కళంకం లేదా అపవాదుని నిర్వహించగలరు.
- b తమ పనిని అపవాదు ఎలా ప్రభావం కలిగిస్తుంది మరియు దాన్ని పరిష్కరించడానికి వారు ఏమి చేయగలరు విషయం గురించి పాల్గొన్న వ్యక్తులు తెలుసుకుంటారు.



వ్యవధి: 20 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:

స్లైడ్ 25:

అపవాదు అనగా ఏమిటి, కోవిడ్-19 ఎందుకు అపవాదుని కలిగి ఉంది, కళంకమైన ప్రవర్తనలను మనం ఎలా గుర్తించాలి మరియు దాని గురించి మనం ఏమి చేయాలి ఈ సమావేశంలో మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

స్లైడ్ 26-27:

అపవాదు లేదా కళంకాన్ని నిర్వహించడానికి ఈ రెండు స్లైడ్స్ ఉపయోగించండి మరియు కోవిడ్-19తో ఎందుకు అపవాదు లేదా కళంకం ఉంది వివరించండి.

స్లైడ్ 28:

అపవాదు లేదా కళంకాన్ని గుర్తించడం. పరిస్థితుల గురించి లేదా అపవాదు లేదా కళంకాన్ని గుర్తించడానికి, వాటి సామర్థ్యాన్ని చర్చించడానికి స్లైడ్ 28ని ఉపయోగించండి. యఫ్ఎల్డబ్ల్యూ నుండి సమాధానాలు తీసుకోండి. సరైన సమాధానాలు పంచుకోవడానికి తదుపరి స్లైడ్ చూపించండి.

స్లైడ్ 29-30:

అపవాదు లేదా కళంకం ఏమి చేస్తుంది మరియు ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) ఏమి చేయగలదు. కోవిడ్ -19 గురించి నివేదించడం మరియు చికిత్సలుపై ఈ స్లైడ్స్ అపవాదు లేదా కళంకం ప్రభావాన్ని వివరిస్తాయి. అపవాదు లేదా కళంకాన్ని పరిష్కరించడానికి ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ (FLW)లు ఏమి చేయగలవు వివరించడానికి మరియు చర్చించడానికి స్లైడ్ 29 ఉపయోగించండి.

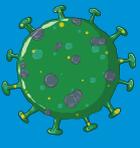
స్లైడ్ 31:

సమన్వయకర్త కేస్ అధ్యయనం చదువుతారు మరియు ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పవలసిందిగా పాల్గొన్న వ్యక్తుల్ని అడుగుతారు.

స్వీయ-అంచనా: 5 నిమిషాలు.

1. సమాజంలో అపవాదు లేదా కళంకం వ్యక్తం చేయడంగా మీరు భావించే ఏవైనా 5 సంఘటనలు జాబితా చేయండి.
2. మీ సమాజంలో అపవాదు లేదా కళంకాన్ని నిర్వహించడానికి మీరు చేయగలిగే ఏవైనా రెండు విషయాలు గుర్తించండి.



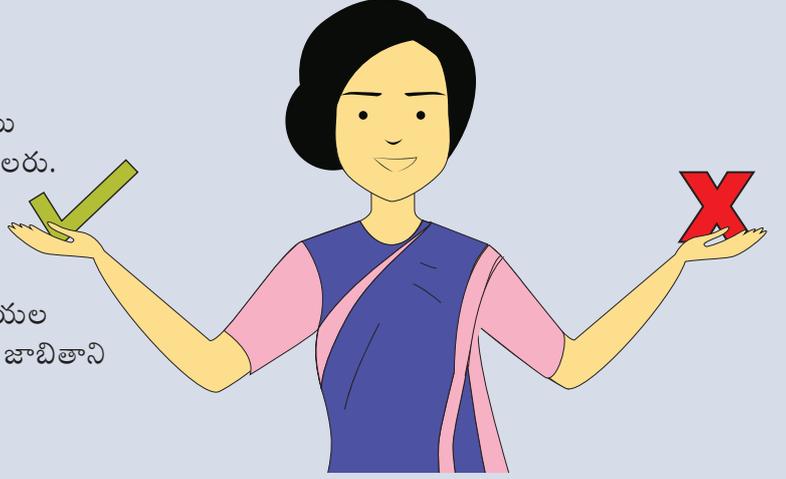


COVID-19

సమావేశం 6: ఆరోగ్య రంగానికి చెందిన ప్రత్యక్ష సిబ్బంది కోసం వ్యక్తిగత భద్రత

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

- a. పాల్గొన్న వ్యక్తులు ఏమిటి తెలియచేయాలి మరియు ఎలా తెలియచేయాలని విషయాల జాబితా చేయగలరు.
- b. స్వీయ రక్షణ చర్యల్ని పాల్గొన్న వ్యక్తులు ప్రదర్శించగలరు.
- c. ఇంటి సందర్శన మరియు కమ్యూనిటీ నిఘా ప్రక్రియల సమయంలో తీసుకోవలసిన భద్రతా చర్యల తనిఖీ జాబితాని పాల్గొనే వ్యక్తులు తయారు చేయగలరు.



వ్యవధి: 10 నిమిషాలు

పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:

ఇలా చెప్పండి, 'ఆషా (ASHA), ఎఎన్ఎం (ANM) మరియు ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూ (AWW)లు భారతదేశంలో ఆరోగ్యం మరియు పోషక సంరక్షణ యొక్క మూడు స్తంభాలు. ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) లు యొక్క రక్షణ మరియు భద్రతలు (ఎఎన్ఎం, ఆషా మరియు ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూ) అత్యంత ఆందోళనకరం. ఎందుకంటే సమాజం స్థాయిలో కోవిడ్-19తో పోరాడటానికి ప్రత్యక్ష సిబ్బంది వారు.

స్లైడ్ 33-34:

స్లైడ్ 33 మరియు 34: ఏమిటి మరియు ఎలా తెలియచేయాలి. సమాజంలో ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) లుచే తెలియచేయబడే ప్రధాన సమాచారం ఏమిటి అని స్లైడ్స్ వివరిస్తాయి. ప్రభావవంతంగా సమాచారం తెలియచేయబడటానికి స్లైడ్ 34 కొన్ని సలహాలు ఇస్తుంది.

స్లైడ్ 35:

మాస్క్ నిర్వహణ పై కావలసిన సలహాలు ఇస్తుంది.

స్లైడ్ 36:

ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) లు కోసం ముందు జాగ్రత్తలు మరియు భద్రత. సమాజంలో సంచరించే సమయంలో లేదా ఇళ్లను సందర్శించేటప్పుడు ఆషా/ఎఎన్ఎంలు ఇన్ఫెక్షన్స్ సోకకుండా తీసుకోవలసిన ముందు జాగ్రత్తలు గురించి మరియు ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (FLW) ఇంటికి చేరిన తరువాత తీసుకోవలసిన ముందు జాగ్రత్తలు గురించి ఇది చెబుతుంది.

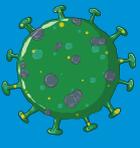
స్లైడ్ 37-38:

అపోహలు మరియు వాస్తవాలు. కొన్ని ప్రస్తుతమున్న అపోహలు మరియు తప్పుడు అభిప్రాయాలను మీకు ఇస్తుంది. మీకు ఇంకా ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే, మీరు ఈ గైడ్లో ఎఫ్ఎక్యూలు (FAQ) చూడవచ్చు లేదా మీ సూపర్ వైజర్తో మాట్లాడవచ్చు.

స్లైడ్ 39-40:

శిక్షణా మాడ్యూల్లో ఉన్న అంశాలను వేగంగా గుర్తు చేసుకునే ఆట. కొన్ని వ్యాఖ్యానాలు ఇవ్వబడినవి. అవి సరైనదవి అవునా లేదా కాదా అని మీరు శిక్షణ సమయంలో ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూ(షా) అని అడగాలి. (సమన్వయకర్త షో మోడ్ లో సమర్పణ చేయాలి మరియు స్క్వెర్స్ పై క్లిక్ చేయాలి) సరైన వ్యాఖ్యానాలు క్రింద ఇవ్వబడినవి. తప్పు వ్యాఖ్యానాలు సరి చేయబడతాయి.





COVID-19

సమావేశం 7: పట్టణ ప్రాంతాలలో ప్రత్యేకంగా సమాచారం తెలియచేయడం అవసరం

నేర్చుకోవడం వలన కలిగిన ఫలితం:

a. పట్టణ ప్రాంతాలలో అవసరమైన ప్రత్యేకమైన కార్యకలాపాలను పాల్గొన్న వ్యక్తులు చర్చించగలుగుతారు.

వ్యవధి: 10 నిమిషాలు

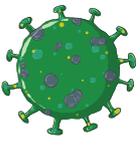
పద్ధతి: సమర్పణ

ప్రక్రియ:

పట్టణ ప్రాంతాలు నుండి ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూలు (FLW) పాల్గొంటున్నప్పుడు మాత్రమే సమన్వయకర్త ఈ సమావేశాన్ని నిర్వహించగలరు.

స్లైడ్ 41-46: ప్రతీ స్లైడ్ గురించి చర్చించండి మరియు పట్టణ ప్రాంతాలలో ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలు (FLW) తీసుకోబడే చర్యలు గురించి వివరించండి.





COVID-19

సూచన: ఎఫ్ఎక్యూలు (FAQ)లు: కోవిడ్ -19 గురించి నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరమున్న విషయాలు.

1. కోవిడ్-19 అనగా ఏమిటి?

కోవిడ్-19 ఒక సంక్రమణ వ్యాధి. ఇటీవల గుర్తించబడిన కరోనా వైరస్ చే కలుగుతుంది. ఈ కొత్త వైరస్ మరియు వ్యాధి చైనాలో 2019 డిసెంబర్లో వ్యాపించడానికి ముందు ఈ వ్యాధి గురించి తెలియదు. అందుకే దీన్ని నోవల్ (కొత్త) కరోనా వైరస్ ఎన్ కోవి అని పిలుస్తారు. ఇది 2019లో కనుగొనబడింది.

2. లక్షణాలు ఏమిటి

కోవిడ్-19 వలన కలిగే అతి సాధారణ లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య ఉంటాయి. కొంతమంది రోగులకు నొప్పిలు, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కు కారడం, గొంతు నొప్పి లేదా అతిసారం ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలు సాధారణంగా స్వల్పంగా ఉండి, క్రమేణా ఆరంభమవుతాయి. కొంతమందికి సంక్రమించవచ్చు కానీ ఎలాంటి లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందవు మరియు అనారోగ్యంగా భావించరు. చాలామంది (సుమారు 80%) ప్రత్యేకమైన చికిత్స అవసరం లేకుండానే వ్యాధి నుండి కోలుకున్నారు. కోవిడ్-19 వచ్చిన ప్రతి 6 మందిలో సుమారు 1 ఎంతో తీవ్రంగా అనారోగ్యానికి గురవుతారు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య కలుగుతుంది. వృద్ధులు, అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు లేదా డయాబిటీస్ కలిగిన వారికి తీవ్రమైన అనారోగ్యం అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉంది. జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య ఉన్న ప్రజలు వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

3. కోవిడ్-19 ఏ విధంగా వ్యాపిస్తుంది?

వైరస్ కలిగిన ఇతరులు నుండి ప్రజలు కోవిడ్-19 అందుకోగలరు. కోవిడ్ -19 ఉన్న వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా ఊపిరి వదిలినప్పుడు ముక్కు లేదా నోటి ద్వారా చిన్న బిందువులు ద్వారా వ్యాధి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి సంక్రమిస్తుంది. ఈ బిందువులు వ్యక్తి చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు మరియు ఉపరితలాలు పై పడతాయి. ఇతర వ్యక్తులు ఈ వస్తువులు లేదా ఉపరితలాలను తాకిన తరువాత తమ కళ్ళు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకినప్పుడు వారికి కోవిడ్-19 సంక్రమిస్తుంది. కోవిడ్-19 కలిగిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా శ్వాస వదిలినప్పుడు కూడా సమీపంలో ఉన్న వ్యక్తులకు సూక్ష్మమైన బిందువులు ద్వారా కోవిడ్ -19 సంక్రమిస్తుంది. అందుకే అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తికి 1 మీటరు కంటే ఎక్కువ దూరంలో ఉండటం ప్రధానం.

కోవిడ్ -19ని కలిగించే వైరస్ గాలి ద్వారా వ్యాపిస్తుందా?

ప్రస్తుతం ఈరోజు వరకు కోవిడ్ -19 ప్రధానంగా శ్వాసకోశాలు నుండి వచ్చిన సూక్ష్మమైన బిందువులు ద్వారా వ్యాపిస్తుందని, గాలి ద్వారా వ్యాపించదని అధ్యయనాలు సూచించాయి. ' కోవిడ్-19 ఎలా వ్యాపిస్తుంది' పై ఇంతకు ముందు ఉన్న సమాధానాలు చూడండి.

లక్షణాలు లేని వ్యక్తి నుండి కోవిడ్-19 సంక్రమిస్తుందా?

ఎవరైనా దగ్గినప్పుడు బయటకు వచ్చే శ్వాసకోశాల సూక్ష్మమైన బిందువులు ద్వారా వ్యాధి ప్రధానంగా వ్యాపించడానికి ప్రధానమైన మార్గం. లక్షణాలు కనిపించని వ్యక్తి నుండి కోవిడ్-19 సంక్రమించే ప్రమాదం చాలా తక్కువ. అయితే, కోవిడ్ -19 గల చాలామంది వ్యక్తులు స్వల్పమైన లక్షణాలు అనుభవించారు. ఇది వ్యాధి ప్రారంభ దశలో ప్రత్యేకించి వాస్తవం. కాబట్టి ఉదాహరణకు స్వల్పంగా దగ్గు ఉండి అనారోగ్యంగా ఉండని వ్యక్తి నుండి కోవిడ్ -19 సంక్రమించే అవకాశం ఉంది.

వ్యాధి కలిగిన వ్యక్తి మల విసర్జన ద్వారా నాకు కోవిడ్-19 సంక్రమిస్తుందా?

ఇన్నెక్షన్ సోకిన వ్యక్తి మల విసర్జన ద్వారా కోవిడ్-19 సంక్రమించే అవకాశం తక్కువ. కానీ ఇది ప్రమాదమైన వ్యాధి కావడం వలన తినడానికి ముందు మరియు బాత్రూం ఉపయోగించిన తరువాత చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలని తెలియచేయడానికి ఇది ఒక కారణం.



4. ఉపరితలాలపై వైరస్ ఎంతకాలం జీవిస్తుంది?

కోవిడ్ -19 ని కలిగించే వైరస్ ఉపరితలాలు పై ఎంతకాలం జీవిస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియదు కానీ ఇతర కరోనా వైరస్ లు వలే ఇది ప్రవరిస్తుందని కనిపిస్తోంది. కరోనా వైరస్ లు (కోవిడ్ -19 పై ప్రాథమిక సమాచారంతో సహా) ఉపరితలాలు పై కొద్ది గంటలు లేదా చాలా రోజులు ఉంటాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇది వివిధ పరిస్థితులలో వేరుగా ఉండవచ్చు (ఉదా. ఉపరితలం రకం, ఉష్ణోగ్రత లేదా వాతావరణంలో తేమ)

ఒక ఉపరితలం ఇన్సెక్షన్ కి గురైందని మీరు భావిస్తే, వైరస్ ని చంపడానికి సాధారణమైన డిస్ ఇన్సెక్షెంట్ తో శుభ్రం చేయండి మరియు మిమ్మల్ని, ఇతరుల్ని కాపాడండి. ఆల్కహాల్ ఉన్న హ్యాండ్ రబ్ తో లేదా సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతుల్ని శుభ్రం చేయండి. మీ కళ్లు, నోరు, లేదా ముక్కుని తాకరాదు

5. ఇన్సెక్షన్ కి గురైన ప్రదేశాల నుండి వచ్చే సరుకులు పై వైరస్ ప్రయాణిస్తుందా?

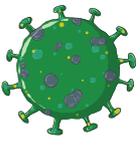
లేదు. ఇన్సెక్షన్ కి గురైన వ్యక్తి వాణిజ్య సరుకులు పై సంక్రమించేయడం తక్కువ మరియు ప్రయాణించిన, వివిధ పరిస్థితులకు, వాతావరణాలకు బహిర్గతమైన, కదిలిన ప్యాకేజీలు నుండి కోవిడ్-19 వైరస్ సంక్రమించే అవకాశం తక్కువ.

6. రక్షణ గురించి ఆషా (ASHA) సమాజానికి ఎలాంటి సందేశాలు ఇస్తుంది?

ప్రతీ ఒక్కరికి రక్షణ చర్యలు: కొన్ని సాధారణమైన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మీరు ఇన్సెక్షన్ కు గురయ్యే లేదా కోవిడ్-19ని వ్యాపింప చేసే అవకాశాలను మీరు తక్కువ చేయవచ్చు:

- ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ తో లేదా సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతుల్ని బాగా మరియు క్రమబద్ధంగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎందుకు? సబ్బు మరియు నీటిని ఉపయోగించి మీ చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ ని ఉపయోగించడం వలన మీ చేతులు పై ఉండే వైరస్ లని చంపుతాయి.
- మీకు మరియు ఎవరైనా దగ్గుతున్న లేదా తుమ్ముతున్న వారికి మధ్య కనీసం 1 మీటరు (3 అడుగులు) దూరం నిర్వహించాలి. ఎందుకు? ఎవరైనా దగ్గునప్పుడు లేదా తుమ్మునప్పుడు వారు తమ నోరు లేదా ముక్కు ద్వారా చిన్న ద్రవం చుక్కలు వ్యాపింప చేస్తారు. నీటిలో వైరస్ ఉంటుంది. దగ్గుతున్న వ్యక్తికి కోవిడ్-19 ఉన్నప్పుడు మీరు చాలా దగ్గరగా ఉంటే, కోవిడ్ -19 వైరస్ తో సహా మీరు ఆ సూక్ష్మమైన ద్రవం చుక్కల్ని పీలుస్తారు.
- కళ్లు, ముక్కు మరియు నోరు తాకరాదు. ఎందుకు? చేతులు ఎన్నో ఉపరితలాలను తాకుతాయి మరియు వైరస్ ల్ని అందుకుంటాయి. ఒకసారి కలుషితమైనప్పుడు, చేతులు మీ కళ్లు లేదా నోరు, ముక్కుకి వైరస్ ని బదిలీ చేస్తాయి. అక్కడ నుండి, వైరస్ మీ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది మరియు మిమ్మల్ని అనారోగ్యులుగా చేస్తుంది.
- మీరు మరియు మీ చుట్టూ ఉండే ప్రజలు మంచి శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రతను పాటించేలా నిర్ధారించండి. అనగా మీరు దగ్గునప్పుడు లేదా తుమ్మునప్పుడు మీ ముక్కు మరియు నోటిని మీ మోచేతిని ఒంచి లేదా టిష్యూతో కప్పకోవాలి. తదుపరి ఉపయోగించిన టిష్యూని వెంటనే పడవేయాలి. ఎందుకు? చిన్న ద్రవం చుక్కలు వైరస్ ని వ్యాపింప చేస్తాయి. మంచి శ్వాశకోశాల పరిశుభ్రతని పాటించడం ద్వారా మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజల్ని మీరు జలుబు, ప్లూ మరియు కోవిడ్ -19 వంటి వైరస్ లు నుండి కాపాడతారు.
- మీకు అనారోగ్యంగా ఉంటే ఇంట్లోనే ఉండండి. మీకు జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య ఉంటే డాక్టర్ల సలహా తీసుకోవాలి మరియు ముందుగా వారికి కాల్ చేసి సంప్రదించాలి. మీ స్థానిక ఆరోగ్య సంస్థ చెప్పిన ఆదేశాలు పాటించాలి. ఎందుకు? ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న పరిస్థితి పై ఆరోగ్య నిబాగం అధికారులకు తాజా సమాచారం ఉంటుంది. ముందస్తుగా కాల్ చేయడం వలన మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థ సరైన ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్లవలసిందిగా త్వరగా సూచిస్తుంది. ఇది మిమ్మల్ని కాపాడటమే కాకుండా వైరస్ లు మరియు ఇతర ఇన్సెక్షన్ వ్యాధినికొకటిగా నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.
- కోవిడ్ -19 వ్యాపిస్తున్న ప్రాంతాల్ని ఇటీవల సందర్శించిన (గత 14 రోజులులో) లేదా ఆ ప్రాంతాలలో ఉన్న వ్యక్తులు కోసం రక్షణ చర్యలు. మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థ /ఆషా/ఎన్ఎంలు ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలు అనుసరించండి.
- మీకు అనారోగ్యంగా ఉన్నట్లయితే, తుదకు లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉన్నా కూడా అనగా తలనొప్పి, తక్కువ జ్వరం (37.3 సెం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) మరియు కొంచెంగా ముక్కు కారడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు మీరు పూర్తిగా కోలుకునేంత వరకు ఇంట్లోనే స్వయంగా ఏకాంతంగా ఉండండి. మీకు ఏవైనా , ఎవరైనా సరఫరా చేయవలసి ఉంటే లేదా బయటకు వెళ్లవలసి ఉంటే ఉదా ఆహారం కొనడానికి అప్పుడు ఇతర వ్యక్తులకి సంక్రమించకుండా నివారించడానికి మాస్క్ ధరించి బయటకు వెళ్లాలి. ఎందుకు? ఇతరుల్ని కలుసుకోవడం నివారించడం మరియు వైద్య కేంద్రాల్ని సందర్శించడం వలన ఈ సదుపాయాలు మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేయడానికి మరియు మిమ్మల్ని, ఇతరుల్ని కోవిడ్-19 మరియు ఇతర వైరస్ లు నుండి కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది.
- మీకు జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో క్లిష్టత ఉంటే, వైద్య సహాయం వెంటనే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇది శ్వాశ కోశాల ఇన్సెక్షన్ వలన లేదా ఇతర తీవ్రమైన పరిస్థితులు వలన కలగవచ్చు. ఇటీవల చేసిన ప్రయాణం లేదా ఇతర ప్రయాణికుల్ని కలుసుకున్న విషయం గురించి ముందస్తుగా మీ డాక్టర్ కి కాల్ చేసి చెప్పండి. ఎందుకు? ముందుగా కాల్ చేయడం వలన మీ డాక్టర్ సరైన ఆరోగ్య కేంద్రానికి త్వరగా మిమ్మల్ని సూచించగలరు. ఇది కోవిడ్ -19 మరియు ఇతర వైరస్ లను వ్యాపించకుండా నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.





COVID-19

సూచన: ఎఫ్ఎక్యూలు (FAQ)లు: కోవిడ్ -19 గురించి నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరమున్న విషయాలు.

7. నాకు మందులు అవసరమా?

సొంత చికిత్సలు చేసుకోరాదు. లక్షణాలకు చికిత్స చేయవచ్చు కానీ ప్రస్తుతం కోవిడ్ -19కి చికిత్స చేయడానికి ఎలాంటి మందులు లేవు. కరోనా వైరస్ సంక్రమించకుండా నివారించడానికి ఉత్తమమైన మార్గం మీ చేతుల్ని కడుక్కోవాలి మరియు మీ ముఖాన్ని తాకరాదు.

8. నేను ఏమి చేయరాదు?

ఈ క్రింది చర్యలు కోవిడ్ -19కి ప్రభావాన్ని కలిగించవు మరియు హానికరమైనవి:

- పొగ త్రాగడం
- చాలా మాస్కులు ధరించడం
- యాంటీ బయోటిక్స్ తీసుకోవడం

ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా మీకు జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో క్లిష్టత ఉంటే మరియు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి త్వరగా వైద్య సంరక్షణ తీసుకోవాలి మరియు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణని అందించే సంస్థ లేదా డాక్టర్ తో ఇటీవలి మీ ప్రయాణ చరిత్ర గురించి తప్పనిసరిగా తెలియచేయాలి.

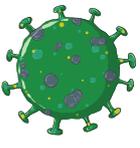
9. కోవిడ్ -19 నుండి నన్ను నేను కాపాడుకోవడానికి నేను మాస్కు ధరించవలసిన అవసరం ఉందా?

మీకు కోవిడ్ -19 లక్షణాలు (ప్రత్యేకించి దగ్గు ఉన్నప్పుడు) ఉన్నప్పుడు మాత్రమే లేదా కోవిడ్ -19 ఉన్న వ్యక్తిని మీరు సంరక్షిస్తున్నప్పుడు మీరు మాస్కు ధరించాలి. డిస్పొజిబుల్ ఫేస్ మాస్కు ని కేవలం ఒకసారి మాత్రమే ధరించాలి. మీరు అనారోగ్యంగా లేకపోతే లేదా ఎవరైనా అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిని మీరు సంరక్షిస్తుండకపోతే మీరు మాస్కు ధరించడం అససవరం. మాస్కుని కి ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొరత ఉంది. కాబట్టి మాస్కుని తెలివిగా ఉపయోగించాలని డబ్ల్యూహెచ్ఓ (WHO) అభ్యర్థిస్తోంది.

మిమ్మల్ని మీరు మరియు ఇతరులు కోవిడ్ -19 నుండి ప్రభావవంతంగా కాపాడుకోవడానికి మార్గాలు ఏమంటే తరచుగా చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి, మీ దగ్గుని మోచేయి ఒంచితేదా టిష్యూతో కప్పుకోవాలి మరియు తుమ్ముతున్న లేదా దగ్గుతున్న వ్యక్తులకు కనీసం 1 మీటరు దూరంలో (3 అడుగులు) ఉండాలి.

కోవిడ్ -19 గురించి మీరు అర్థం చేసుకోవడంలో నేను మీకు సహాయపడతాను మరియు మీకు మద్దతు ఇస్తాను.



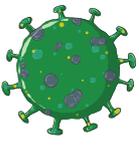


COVID-19

అనుబంధం 1: స్టైడ్స్ కోసం శిక్షకుని నోట్స్

- స్టైడ్ 2:** 1. కోవిడ్-19తో వ్యవహరించడంలో సహాయపడటానికి ఆమె ఎలాంటి బాధ్యతవహిస్తుంది. 2. తాము సురక్షితంగా ఉండటానికి కమ్యూనిటీకి కావల్సిన సమాచారం ఏమిటి మరియు ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూలు (FLW) కమ్యూనిటీకి ఎలా ఇస్తాయి. 3. కమ్యూనిటీ నిగా అంటే ఏమిటి మరియు కమ్యూనిటీ నిఘా ఎలా నిర్వహించాలి, లక్షణాలు మరియు చిహ్నాలు చూపించిన వ్యక్తి ఎవరకు మరియు సోకిన వ్యక్తి మరియు ఇన్సెక్షన్ చిహ్నాలు కనిపించని వ్యక్తి ఎవరు. 4. అపవాదు లేదా కళంకం అనగా ఏమిటి మరియు అపవాదు లేదా కళంకం ఎందుకు ఉంది మరియు ఎలా సహాయం చేయాలి. 5. ఇంట్లో ఏకాంతంలో ఉన్న సమయంలో ప్రజలకు ఎలా సహాయపడాలి, కుటుంబం సభ్యులు ఎలాంటి సంరక్షణ తీసుకోవాలి. 6. ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలు (FLW) వ్యక్తిగత భద్రత
- స్టైడ్ 5:** వ్యాధి పేరు కోవిడ్ -19. ఇది కరోనా వైరస్ వ్యాధి, 2019లో గుర్తించబడింది. వ్యాధిని కలిగించే జీవి సార్స్-కోవి-2. అనగా సివియర్ (ఎందుకంటే ఇది చాలా తీవ్రమైనది) అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్- కరోనా వైరస్ (వైరస్ కుటుంబ నామం) 2. కరోనా వైరస్ లు సార్స్, హెచ్ 1ఎన్1 (స్ట్రైన్ ప్లూ) మరియు సాధారణ జలుబు మరియు ఇన్ ఫ్లూయెంజాలతో సహా పలు ఇటువంటి వ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి. కోవిడ్ -19 లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్యగా ఉంటాయి. ఎవరైనా వ్యక్తికి ఈ లక్షణాలు ఉంటే, ఆ వ్యక్తి ఈ స్టైడ్ లో ఇచ్చిన ప్రభుత్వ హెల్ప్ లైన్ నంబర్లను వెంటనే సంప్రదించాలి. మీరు కలుసుకున్న వ్యక్తికి కోవిడ్-19 పాజిటివ్ ఉన్నట్లుగా గుర్తించబడ్డారని మీకు తెలిసినట్లయితే, ఆ వ్యక్తి తప్పనిసరిగా వెంటనే హెల్ప్ లైన్ నంబర్లను సంప్రదించాలి
- స్టైడ్ 7:** మీకు ఎలా సంక్రమిస్తుంది?
ఇన్సెక్షన్ కి గురైన వ్యక్తి యొక్క శ్వాసకోశాలు నుండి వచ్చిన సూక్ష్మ మైన తుంపరలు ద్వారా వైరస్ ప్రయాణిస్తుంది. ఎవరైనా వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు చేయి నోటిని కప్పుకున్నప్పుడు లేదా నోరు/ముక్కు కప్పుకోని సమయంలో సూక్ష్మ మైన తుంపరలు ఉపరితలంపై పడినప్పుడు, వైరస్ ఆ వ్యక్తి యొక్క చేతి పైకి చేరుతుంది. ఉపరితలం/చేతి నుండి, వైరస్ ఇన్సెక్షన్ కి గురి కాని వ్యక్తి చేతికి బదిలీ అవుతుంది మరియు చేతులు ముక్కు, కళ్లు లేదా నోటిని తాకినప్పుడు వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. శరీరం వెలుపలికి వచ్చినప్పుడు వైరస్ ఎంతకాలం జీవిస్తుందో మనకు అవగాహన లేదు. కానీ చేతుల్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం మరియు చేతులతో ముఖం తాకకుండా ఉండటం ఈ ఇన్సెక్షన్ ని నివారించడానికి అత్యంత ముఖ్యమైన విధానం. మనం దీని గురించి నేర్చుకోబోతున్నాం.
- స్టైడ్ 8:** ఇంతకు ముందు స్టైడ్ లో మనం సంక్రమించడం గురించి మాట్లాడాం. ఇప్పుడు మనం ఈ సంక్రమణను ఎలా నివారించవచ్చు చూద్దాం.
1. సబ్బు మరియు నీటితో చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవడం వలన వైరస్ హతమవుతుంది. అదే విధంగా, 70% అల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్ తో శానిటైజ్ చేయాలి. మనం సబ్బుతో ఒక నిర్దిష్టమైన సమయం వరకు అనగా 40 సెకనులు వరకు శుభ్రం చేయాలి. కణాల కుడ్యం పోవడానికి అంత సమయం పడుతుంది. అదే విధంగా, అల్కహాల్ తో కూడా, మీ చేతుని మీరు రుద్దక పోతే, వైరస్ పూత పడిపోదు మరియు వైరస్ కి ఎలాంటి హాని జరగదు. 2. మనం ఇంతకు ముందు మాట్లాడినట్లుగా ఇన్సెక్షన్ కి గురైన తుంపరలు ఇన్సెక్షన్ సోకిన వ్యక్తి చేతులకు ఉన్న బ్యాక్టీరియా పై ఉండి సంక్రమించని వ్యక్తికి హ్యాండ్స్ షేక్ చేయడం ద్వారా బదిలీ అవుతాయి లేదా బ్యాక్టీరియా ఉన్న ఉపరితలాలను తాకినప్పుడు బదిలీ అవుతాయి. అందుకే మనం ఈ చేయి పరిశుభ్రతా పద్ధతుల్ని అనుసరించాలి.
- స్టైడ్ 9:** ఇన్సెక్షన్ ఉన్న సూక్ష్మ తుంపరలు గాలిలోకి వెళ్లకూడదని మరియు మరింతమంది ప్రజలకి సంక్రమించకూడదని మనం కోరుకోవడం వలన, మనం అన్ని వేళలా శ్వాస పరిశుభ్రతని నిర్వహించాలి. చీర కొంగు లేదా పంచెని తుమ్మడానికి ఉపయోగించరాదు. ఎందుకంటే మీరు మీ చేతుల్ని శుభ్రం చేయడానికి వీటిని ఉపయోగిస్తారు మరియు క్రిములు మీ చేతి నుండి మీ ముక్కు, నోరు లేదా కళ్లకు బదిలీ అవుతాయి.
- స్టైడ్ 11:** సామాజిక దూరం అంటే మీకు మరియు ఇతర వ్యక్తులకు మధ్య దూరాన్ని పాటించడం. అందువలన ఒకవేళ వారు ఇన్సెక్షన్ ని కలిగి ఉంటే వారి యొక్క ఇన్సెక్షన్ కి గురైన తుంపరలు మీకు బదిలీ కావు. అంటే మీరు కలుసుకున్న ప్రతి వ్యక్తి ఇన్సెక్షన్ కి గురయ్యారని భావించరాదు. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండటం అవసరం. సామాజిక దూరం అంటే సమూహాలు ఉండే ప్రదేశాలను నివారించడం, ఎక్కువమంది ప్రజలు చేరుకునే కార్యక్రమాల్ని మీరు నిర్వహించకపోవడం. మనుష్యుల శరీరం పై నుండి బయటకు వచ్చిన తరువాత వైరస్ చాలాకాలం జీవించి ఉండలేదని గమనించండి. వైరస్ వృద్ధి చెంది, జీవించడానికి అది మనుష్యుల శరీరాన్ని కనుగొనవలసిన అవసరం ఉంది. అది అలా గుర్తించలేకపోతే హతమవుతుంది. రద్దీ ప్రదేశాల్లో ప్రజలు వస్తువుల్ని తాకినప్పుడు, ఒకరి మరొకరు తాకినప్పుడు, తుంపరలు పీల్చినప్పుడు/పదిలినప్పుడు - వైరస్ ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి సంక్రమిస్తుంది. అందుకే ఈ సమయంలో మనుష్యులకు, మనుష్యులకు మధ్య సంబంధాన్ని తక్కువ చేయడం అవసరం.





COVID-19

అనుబంధం 1: సైడ్స్ కోసం శిక్షకుని నోట్స్

సైడ్ 11: ఇన్సెక్షన్ ఎవరికైనా కలగవచ్చు కానీ వృద్ధులకు లేదా అప్పటికే అనారోగ్యంగా ఉన్న వారికి సోకినప్పుడు తీవ్రంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే అలాంటి వ్యక్తులు వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది మరియు వారి శరీరం వ్యాధిని కలిగించే క్రిముల దాడిని ఎదుర్కోలేదు. వైరస్ లు మరియు బ్యాక్టీరియాలు నుండి మన శరీరాలు దాడులకు సిద్ధమయ్యేలా చేసే టీకాలు ప్రాధాన్యతని ఇప్పుడు మీరు అర్థం చేసుకుంటారు.

సైడ్ 14: ఈ సైడ్ లో రెండు సాధారణమైన నిర్వచనాలు ఉన్నాయి. అవి సంక్లిష్టమైనవిగా కనిపించినా కూడా అనుమానిత వ్యక్తి గురించి చెబుతాయి. అనుమానిత వ్యక్తికి ఈ క్రింది 5 విషయాలలో ఏదైనా ఒకటి కలిగి ఉండవలసిన అవసరం ఉందని మనం గుర్తు పెట్టుకోవాలి: 1. ఏదైనా రకం జ్వరం, దగ్గు లేదా ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య. 2. గత 14 రోజులలో కోవిడ్ వ్యాపించిన ప్రాంతంగా లేదా ఏదైనా ప్రదేశంగా ఉన్న ప్రాంతానికి వ్యక్తి ప్రయాణించి ఉంటే. 3. కోవిడ్ కి పాజిటివ్ గా నిర్ధారించబడిన వేరొక వ్యక్తిని ఒక వ్యక్తి సన్నిహితంగా కలుసుకున్నప్పుడు. 4. పరీక్ష చేయబడిన వ్యక్తి మరియు ఫలితాలు ఇంకా వెలువడని పరిస్థితిలో. 5. లక్షణాలు లేని వ్యక్తికి ల్యాబ్ నివేదికలు పాజిటివ్ గా వచ్చినప్పుడు. ఇప్పుడు, కాంటాక్ట్ అనగా 1. కోవిడ్ కోసం పాజిటివ్ గా నిర్ధారించబడిన వ్యక్తికి నేరుగా సంరక్షణ కేటాయించబడుతున్న వ్యక్తి. 2. కోవిడ్ కోసం పాజిటివ్ గా పరీక్షించబడిన వ్యక్తితో కలిసి ఉన్న వ్యక్తి. 3. ఒక వ్యక్తితో పరిమితమైన ప్రదేశంలో 6 గంటలకు పైగా కలిసి ప్రయాణించిన మరొక వ్యక్తి, తదుపరి కోవిడ్ పాజిటివ్ గా మారిన ఆ మొదటి వ్యక్తి.

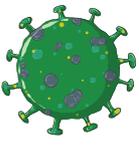
సైడ్ 15: కాంటాక్ట్ రకాలు తదుపరి ఎక్కువ ప్రమాదం గల కాంటాక్ట్ మరియు తక్కువ ప్రమాదం గల కాంటాక్ట్ గా విభజితమవుతాయి. ఎక్కువ ప్రమాదం గల కాంటాక్ట్ అనగా రోగితో లేదా ఇంట్లో ఏకాంతం పాటిస్తున్న సమయంలో వారి సంరక్షణ తీసుకుంటున్నప్పుడు వారి శరీర ద్రవాలతో నేరుగా సంబంధం కలిగిన వారు, రోగితో ప్రయాణించిన వారు, అదే గదిలో/ఇంట్లో ఉన్న వారు మరియు పాత్రలు మొదలైనవి రోగితో కలిసి పంచుకున్న వారు. తక్కువ ప్రమాదం గల కాంటాక్ట్ అనగా అదే ప్రదేశంలో ఉన్న వ్యక్తి కానీ ఒక మీటరు ఆవల ఉన్న వ్యక్తి, అదే బస్సు లేదా రైలులో లేదా విమానంలో ప్రయాణించిన వారు కానీ పాజిటివ్ ఫలితం వచ్చిన వ్యక్తికి 1 మీటరు దూరంలో ఉన్న వారు.

సైడ్ 16: ఈ సైడ్ నిఘా కోసం సాధారణమైన ప్రక్రియని మీకు చెబుతుంది. మీ తక్షణ సూపర్ వైజర్ మీకు నిఘా పత్రం మరియు మీరు నిఘా నిర్వహించవలసిన ప్రాంతాలు ఇస్తారు. ఈ ఫార్మాట్ ని ఉపయోగించి, మీరు కుటుంబాలను సందర్శించాలి, మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవాలి మరియు మీ సందర్శనకు గల లక్ష్యాన్ని చెప్పాలి మరియు తదుపరి ఫార్మాట్ నుండి ప్రశ్నలు అడగాలి. ఫార్మాట్ ని పూర్తి చేసిన తరువాత, మీరు ఈ క్రింది వాటిని గురించి శ్రద్ధవహించాలి: 1. సమాచారం తెలియచేయడం: ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవాలి మరియు లక్ష్యం గురించి చెప్పాలి, వారికి ఉన్న సందేహాలను తీర్చడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. 2. తయారీ: మీ సొంత పెన్నులు, ప్యాప్స్, పుస్తకాలు తీసుకువెళ్ళండి. శానిటైజర్లు, మాస్క్స్ కూడా తీసుకువెళ్ళండి. నిఘా చేస్తున్నప్పుడు ఎల్లప్పుడూ మాస్క్ ధరించాలి. మాస్క్ తీయరాదు మరియు మీ మెడ నుండి వేలాడరాదు, మళ్ళీ దాన్ని పెట్టుకోరాదు. చాలాసార్లు మాస్క్ ని తాకరాదు. 3. ఎవరి గురించి మనం సమాచారం సేకరించాలి? కాంటాక్ట్ గా గుర్తించబడిన ప్రజలు. వారికి కనీసం 28 రోజులుగా జ్వరం, దగ్గు, ఊపిరి తీసుకోవడంలో క్లిష్ట ఉన్నాయా అని పర్యవేక్షించాలి. 4. కాంటాక్ట్ కి మనం ఇంట్లో ఏకాంత సమయం గురించి మరియు ఇంట్లో ఏకాంత సమయంల తీసుకోవలసిన సంరక్షణ గురించి సమాచారం ఇవ్వాలి. 5. మనం కాంటాక్ట్ యొక్క కాంటాక్ట్ వివరాలు కూడా తీసుకోవాలి. (గత 28 రోజులుగా ఆ వ్యక్తి సంప్రదించిన ప్రజల్ని) 6. ఫార్మాట్ పై స్పష్టంగా మీ సమాచారం అంతా రాయాలి. అవసరమైతే మొనపప్పుడు కాంటాక్ట్ జాడ గుర్తించడానికి చిరునామాలు, పేర్లు మరియు టెలిఫోన్ నంబర్లు అవసరమవుతాయి కాబట్టి మీరు పనిని వాయిదా వేయరాదు. 7. మీకు మరియు మీరు ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్న వ్యక్తి మధ్య ఒక మీటరు దూరం ఉండేలా నిర్ధారించాలి. 8. జనాలు ఎక్కువగా ఉన్న గదులలో కూర్చోరాదు. సాధ్యమైతే బహిరంగంగా ఉన్న ప్రదేశంలో కూర్చోవాలి. 9. 40 సెకనులు సబ్బు మరియు నీటితో ప్రతీసారీ మీ చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి లేదా 70% ఆల్కహాల్ గల శానిటైజర్ ని ఉపయోగించి శుభ్రం చేసుకోవాలి.

సైడ్ 17: కాంటాక్ట్ రెండు రకాలు: 1. జ్వరం, దగ్గు లేదా ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య లేని వారు. ఇంట్లో ఏకాంతంగా ఉండాలని, స్వయం-ఏకాంతతని పాటించాలని వారికి మీరు సలహా ఇవ్వాలి మరియు సంరక్షణ ఇస్తున్న వారిని మరియు పొందుతున్న వారిని చురుకుగా పర్యవేక్షించాలి. 2. ఒకవేళ కాంటాక్ట్ కి జ్వరం, దగ్గు మరియు ఊపిరి తీసుకోవడంలో సమస్య ఉంటే ఈ విధంగా సలహా ఇవ్వాలి. a) తక్షణమే ఏకాంతవాసాన్ని పాటించాలి. b) మాస్క్ ఉపయోగించాలి మరియు c) దగ్గరలో ఉన్న ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించాలి మరియు నివేదించాలి.

పాకెట్ పుస్తకం పేజీ 19: పిల్లల రక్షణ కోసం నోడల్ అధికారులకు శిక్షణ ఇచ్చే సమయంలో అత్యవసర పరిస్థితులలో పిల్లల రక్షణ కోసం ఆపా(ఆఐఆ) మరియు ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూలు (ఆఱా)బాధ్యతను పరిచయం చేయడానికి పాకెట్ రిఫరెన్స్ యొక్క పేజీ 19 చూడండి.





COVID-19

శిక్షణ నిర్వహించడానికి నోట్స్

1వ స్థాయి: రాష్ట్ర శిక్షకులు కోసం జాతీయ స్థాయిలో శిక్షకులకు శిక్షణ నిర్వహించడానికి.

1. పాల్గొన్న వారి సంఖ్య: 10-15
(ఎస్ఐహెచ్ ఎఫ్ డబ్ల్యూ (SIHFW), స్టేట్ రిసోర్స్ సెంటర్, పీహెచ్ఐ (PHI), ఎస్ఐహెచ్ఎస్ఆర్సీ (SHRC), రాష్ట్రంలో ఉన్నట్లయితే ఈఐడీ (EID) రాష్ట్ర శిక్షకుడు నుండి ఒక్కొక్క రాష్ట్రం నుండి)
2. కావల్సిన సామగ్రి: వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్, స్క్రీన్, ఆడియో, కెమెరా, సాఫ్ట్ వేర్
3. కూర్చునే ఏర్పాటు: పాల్గొంటున్న వారి మధ్య కనీసం 2 మీటర్లు దూరం ఉండేలా నిర్ధారించాలి.
4. స్టేషనరీ: ల్యాప్ టాప్ - మాక్ సమావేశాలు తయారీ కోసం 2 లేదా 3, మెటీరియల్ తో పెన్ డ్రైవ్, సమన్వయకర్త గైడ్ కాపీ, పాల్గొనే ప్రతీ వ్యక్తికి ఒక్కొక్కటి చొప్పున, పాకెట్ పుస్తకం కాపీ.
6. శిక్షణ కోసం రిసోర్స్ వ్యక్తులు:
ఎంఓహెచ్ ఎఫ్ డబ్ల్యూ (MoHFW), ఎస్ ఐహెచ్ ఎస్ ఆర్ సీ (NHSRC), ఎస్ ఐహెచ్ ఎఫ్ డబ్ల్యూ (NIHFW), డబ్ల్యూహెచ్ఓ (WHO), యూఎన్ఐసీఈఎఫ్ (UNICEF), ఈఐడీ (EID)

2వ స్థాయి: వీసీ (VC) సదుపాయంతో జిల్లాలు మరియు బ్లాక్స్ రాష్ట్ర స్థాయిలో శిక్షకులకు శిక్షణ కేటాయించడం (జిల్లాలు మరియు బ్లాక్స్ కోసం శిక్షణ నిర్వహించాలి. వీసీ (VC) సదుపాయం కలిగిన ఆ బ్లాక్స్ బ్లాక్ స్థాయిలో ఏర్పాటు చేయవచ్చు)

1. పాల్గొనే వ్యక్తుల సంఖ్య : 20-25
(ఎంఓడీటీటీ (MODTT), డీసీఎం(ఉఈః), డీపీఎం (DPM), సీడీపీఓ (CDPO) బ్లాక్ వారీగా: ఎంఓ (MO), ఆషా (ASHA) సమన్వయకర్తలు: బీసీఎం (BCM), పీహెచ్ఎస్ (PHN)
2. కావల్సిన సామగ్రి: వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్, స్క్రీన్, ఆడియో, కెమెరా, సాఫ్ట్ వేర్.
3. కూర్చునే ఏర్పాటు: పాల్గొంటున్న వారి మధ్య కనీసం 2 మీటర్లు దూరం ఉండేలా నిర్ధారించాలి.
4. స్టేషనరీ: -ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య ల్యాప్ టాప్, మెటీరియల్ తో పెన్ డ్రైవ్, సమన్వయకర్త గైడ్ కాపీ, పాల్గొనే ప్రతీ వ్యక్తికి ఒక్కొక్కటి చొప్పున, పాకెట్ పుస్తకం కాపీ.
5. శిక్షణ కోసం రిసోర్స్ వ్యక్తులు:
ఎస్ ఐహెచ్ ఎఫ్ డబ్ల్యూ (SIHFW), ఎస్ ఐహెచ్ ఎస్ ఆర్ సీ (SHSRC), ఎస్ఆర్సీ (SRCS), పీహెచ్ఐ (PHI), ఎస్ ఐపీహెచ్ టీఆర్ (NIPHTR) ఈఐడీ (EID) రాష్ట్ర స్థాయిలో లభించేటట్లయితే

3వ స్థాయి: జిల్లా/బ్లాక్ స్థాయి శిక్షకులచే ఎఫ్ఎల్డబ్ల్యూ (ఐ) శిక్షణ

1. పాల్గొనే వారి సంఖ్య : 20-25
 2. కావల్సిన సామగ్రి: లభ్యమైతే వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్
 3. పాల్గొనే వ్యక్తులు మధ్య కనీసం 2 మీటర్లు దూరం ఉండేలా నిర్ధారించాలి.
 4. శిక్షణా పద్ధతి: వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ లభించని చోట
- అ. ఏఎన్ఎం (ANM) / ఆషా (ASHA) కోసం ఎంఓ (MO) ఆమె/అతని బాధ్యత తీసుకుంటారు మరియు సంబంధిత ఎల్ఎస్ (రా) ద్వారా సీడీపీఓ (CDPO) తమ ప్రాంతంలో ఏడబ్ల్యూడబ్ల్యూ (AWW) బాధ్యత తీసుకుంటారు.
- ఇ. ఇన్-ఛార్జ్ వ్యక్తి రిఫరెన్సును (అయిదవ పుస్తకం) ఫోన్ ద్వారా ఎఫ్ఎల్ డబ్ల్యూలకు (FLWs) పంపిణీ చేస్తారు.
- ఈ. ప్రతీ పేజీ నుండి ప్రతీ పాయింట్ మొదటి స్టెప్ గా ఫోన్ పై చర్చించబడుతుంది.
- ఉ. వారం లోగా శిక్షణ కంటెంట్ ఇన్-ఛార్జ్ వ్యక్తి ద్వారా ప్రయాణాన్ని నివారించడానికి గాను ముఖాముఖి సమావేశం ద్వారా లేదా టెలిఫోన్లో సంభాషణలు ద్వారా సమీక్షించబడుతుంది/సవరించబడుతుంది.



మరింత సమాచారం కోసం సంప్రదించండి:

డైరెక్టర్, ఎమర్జెన్సీ మెడికల్ అండ్ రిలీఫ్.
ఆరోగ్యం మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ.
ఫోన్: +91-11-23978046

డైరెక్టర్, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్
ఫోన్: +91-1123913148

మిషన్ డైరెక్టర్, నేషనల్ రూరల్ హెల్త్ మిషన్.
ఫోన్: xxxxxxxxxxx

